

# Du numérique pour les seniors



Le rendez-vous des séniors.

«Bien vieillir ensemble grâce au numérique», c'est ce que propose la Communauté de communes Save Garonne et coteaux de Cadours à tous les habitants du territoire dès ce mois de janvier. Il s'agit d'ateliers innovants pour les aînés du secteur, financés par la conférence des financeurs de la Haute-Garonne, en partenariat avec **l'EHPAD Saint Jacques Grenade Cadours**, le Centre communal d'action sociale de Grenade, et ANISEN.

Ce programme sera riche en activités : des ateliers ludiques mêlant des activités pour entraîner la mémoire (quizz sur la culture, l'alimentation, les voyages, le sport), de la gym douce pour se maintenir en bonne forme. Des jeux sur le bien-être tout en se stimulant, (pour beaucoup, ce sera aussi un premier pas vers l'utilisation de tablettes) et surtout, vous permettre de rencontrer vos voisins ! Pas d'inquiétude, une animatrice sera là à toutes les séances pour les guider et les accompagner. Ces ateliers de six à douze personnes sont mis en place, à raison d'une séance de 2 heures tous les quinze jours, dès ce mois de janvier.

Pour permettre à tous les habitants de participer, ces activités seront proposées sur quatre communes :

**Cadours**, renseignements à la mairie au 05 61 85 60 01;

**Grenade** : renseignements à l'Espace Chiomento au 05 61 82 57 66;

**Launac** : à la mairie au 05 61 85 40 43;

à **Merville** : renseignements au C.C.A.S. au 05 62 13 40 95.